



PLANEACIÓN DIDÁCTICA GENERAL DE LA ASIGNATURA:

CULTURA Y ACTIVACIÓN FÍSICA I

ACADEMIA:	Cultura y Activación Física		
SEMESTRE:	Primero	HORAS TEÓRICAS	0
CRÉDITOS	1	HORAS PRÁCTICAS	1
TIPO DE CURSO	Obligatorio	TOTAL DE HORAS:	1
ELABORÓ	<p>Patricia Gutiérrez González Carlos Alberto García Montes de Oca. Rogelio Hernández Valdés Micaela Paula Munguía Ortega Reyes Hernández Valdés Guillermo Primero Sánchez</p> <p>Revisión: Josefina Munguía Torres Gonzalo Ugalde Herrera Miguel Ángel Velásquez Segura Armando González Valdés</p>		

PLANTEL:

Vo.Bo.

VALIDACIÓN

VIGENCIA

SEMESTRE 2019-B

NOMBRE, FIRMA Y SELLO DEL SUBDIRECTOR
ACADÉMICO

NOMBRE Y FIRMA DEL PRESIDENTE DE H.
CONSEJO ACADÉMICO



PROPÓSITO DE LA ASIGNATURA

Emplea las herramientas teórico - metodológicas en el cuidado de su salud a través de la práctica de actividades físicas y deportivas generando así, una mejor calidad de vida.

CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS

MÓDULO I	Capacidad Física y Salud	Sesiones previstas	3
Propósito:	Emplea mecanismos que le permiten obtener un diagnóstico de sus capacidades físicas condicionales		

TEMÁTICA	DOMINIOS DE LOS APRENDIZAJES			PERFIL DE EGRESO	ESTRATEGIAS / TÉCNICAS SUGERIDAS
	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL	COMPETENCIA GENÉRICA	



1. 1 Evaluación Física inicial 1.1.1. Test de capacidades físicas condicionales. (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad)	Conoce los diferentes mecanismos, mediante los cuales puede y debe obtener un diagnóstico de capacidades físicas condicionales (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad)	Emplea diferentes medios para evaluar su condición física inicial con el fin de determinar las actividades físicas aeróbicas para establecer un plan de mejora permanente	Valora la capacidad física que presenta en este momento para cuidar y mejorar el nivel de condición física, para prevenir algunas enfermedades.	1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. 1.1 Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades. 3. Elige y practica estilos de vida saludables. 3.1 Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.	<ul style="list-style-type: none"> ● Cuestionario ● Expositiva ● Aprendizaje orientado a proyectos ● Trabajo colaborativo ● Ficha de estado de salud actual ● Diagnóstico de capacidades físicas ● Bitácora ● Investigación documental ● Actividad física
1.2 Conceptos básicos 1.2.1 Cultura física 1.2.2 Educación física 1.2.3 Entrenamiento deportivo 1.2.4 Activación física	Conoce los diferentes conceptos que se relacionan con la cultura física	Diferencia las prácticas deportivas de acuerdo a sus características.	Aprecia la diversidad de actividades para el cuidado de su salud física.		
Desarrollo de proyecto	Fase 1. Indagación referencial <ul style="list-style-type: none"> ● Identificar problema o situación relacionada con: Esta se aborda desde los referentes de varias asignaturas simultáneas, de acuerdo a la afinidad con la temática y los desempeños disciplinares, promoviendo que no existan dos proyectos iguales, al enfatizar aspectos o productos distintos. ● Búsqueda de información. Se centra en la obtención de información utilizando los diversos recursos (libros, periódicos, revistas, Internet, bases de datos, entre otros) para delimitar el alcance del proyecto y la intervención de las asignaturas, así como el producto a realizar. 				



COMPETENCIAS GENÉRICAS Y ATRIBUTOS:

1. Se conoce y valora así mismo y aborda problemas y retos tomando en consideración los objetivos que persigue.
- 1.1 Enfrenta sus dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.
3. Elige y practica estilos de vida saludables.
- 3.1 Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.

TEMA:

Presentación del curso

SESIONES PREVISTAS:

1

PROPÓSITO:

Comprende los contenidos temáticos, mecanismos de evaluación y el proyecto integrador sobre cultura física.

SUBTEMA	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE		PRODUCTOS	ÉNFASIS DEL PRODUCTO		
	CONDUCTIDAS POR EL DOCENTE	REALIZADAS POR LOS ESTUDIANTES		C	P	A
Encuadre	Presentación de asignatura y encuadre: Contenidos temáticos, proyecto integrador y mecanismos de evaluación contenidos.					
		Toma nota y resuelve dudas.				
	Presentación del Proyecto: <i>Introduce el desarrollo del proyecto integrador: Campaña de salud adolescente a través de la elaboración de un cartel digital</i> <i>Introduce el desarrollo de proyecto integrador, con el cual se desarrolla la Práctica de la actividad física de manera sistemática para prevenir situaciones de riesgo en su salud. (OE conforma equipos).</i>					
		Toma nota.				
	Fase 1. Indagación referencial. Avance de la elaboración del proyecto Trabajo individual <i>Para lo cual solicita actividades para Identificar su estado de salud actual: certificado médico, ropa deportiva, cuestionario de estilo de vida y cuestionario</i>					



	inicial de estado de salud. Se entrega al finalizar el módulo.				
	Toma nota.				
	Se presenta el reglamento y las bases de trabajo.				
	Elabora por escrito el compromiso personal.	Compromiso personal.	X		
	Conduce la aplicación del test de capacidad física condicional: (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad) entrega formato de diagnóstico de la capacidad física.				
	Ejecuta de manera individual la aplicación de test de capacidad física condicional: (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad) llena y entrega formato de diagnóstico de la capacidad física.	Formato de diagnóstico de la capacidad física.	X		
	Concentración de resultados de evaluaciones de los alumnos.				

RECURSOS:

Formato de diagnóstico, conos, platos, silbato, tabla restiradora, computadora, programas de computación.

HERRAMIENTA TECNOLÓGICA

Software que mida el volumen, la intensidad de la capacidad física, gasto calórico, redes sociales, blogs.

AMBIENTES/ESCENARIOS:

Instalaciones deportivas.

SUBTEMA	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE		PRODUCTOS	ÉNFASIS DEL PRODUCTO		
	CONDUCIDAS POR EL DOCENTE	REALIZADAS POR LOS ESTUDIANTES		C	P	A
1.1.1 Test de capacidad física condicional. (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad).	Conduce la aplicación de test de capacidad física condicional: (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad)					
		Inicia de manera individual la ejecución del test de capacidad física (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad)	Formato de diagnóstico inicial del test de capacidad física	X	X	
	Concentración de resultados de evaluación de los alumnos. Solicita la realización de un <i>Bitácora de actividades físicas y deportivas realizadas</i> .					
		Realiza Bitácora de actividades físicas y deportivas realizadas.				



	Solicita realice actividad física deportiva extra clase (3 sesiones de 50 minutos) para integrar la bitácora de actividad física deportiva.				
		Realiza actividad física deportiva extra clase (3 sesiones de 50 minutos) e integra a la bitácora de actividad física deportiva.	Bitácora de actividades físicas y deportivas.		X

RECURSOS:	Materiales, humanos y financieros
HERRAMIENTA TECNOLÓGICA	Red sociales, Bases de datos electrónicas y Videos
AMBIENTES/ESCENARIOS:	Espacios deportivos al aire libre, aulas de clase.

COMPETENCIAS GENÉRICAS Y ATRIBUTOS:

1. Se conoce y valora así mismo y aborda problemas y retos tomando en consideración los objetivos que persigue.
- 1.1 Enfrenta sus dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.
3. Elige y practica estilos de vida saludables.
- 3.1 Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.

TEMA:	SESIONES PREVISTAS:
1.2 Conceptos básicos.	1

PROPÓSITO:
Conoce y diferencia los múltiples conceptos relacionados a la cultura y actividad física.

SUBTEMA	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE		PRODUCTOS	ÉNFASIS DEL PRODUCTO		
	CONducidas por el docente	REALIZADAS POR LOS ESTUDIANTES		C	P	A
1.2.1 Cultura física. 1.2.2 Educación física. 1.2.3 Entrenamiento deportivo. 1.2.4 Activación física.	A través de lluvia de ideas se aborda la importancia de cada una de estas actividades.					
		Participan con su opinión en la dinámica de lluvia de ideas.				
	Solicita que por equipo los alumnos elaboren la definición de cada concepto.					
		En equipos elaboran una definición propia de cada concepto.	Listado de conceptos.	X		
	Avance de la elaboración del proyecto Trabajo individual <i>Se solicita la entrega de los resultados de la evaluación física requeridos para el proyecto Integrador.</i>					



Entrega de formato de diagnóstico con los resultados del test de capacidad física: Certificado médico, determinar su peso corporal.					
	Avance de la elaboración del proyecto Trabajo individual. Entrega los resultados de la evaluación física requeridos para el proyecto integrador. Entrega de formato de diagnóstico con los resultados del test de capacidad física: Certificado médico y determinar su peso corporal.	Avance de la elaboración del proyecto Trabajo individual Resultados de la evaluación física, entrega de formato de diagnóstico, certificado médico y peso corporal.	X	X	X
Trabajo colaborativo. Solicita entregar formato que contenga: somatometría con los resultados de su primera evaluación de la capacidad física, circunferencia de cintura, cadera, brazo y muslo y determinar el peso total de los integrantes del equipo.					
	Trabajo colaborativo. Entregar formato que contenga: los datos de la somatometría con los resultados de su primera evaluación de la capacidad física, circunferencia de cintura, cadera, brazo y muslo y determinar el peso total de los integrantes del equipo.	Avance de la elaboración del proyecto Trabajo colaborativo. Formato con los datos de la somatometría con los resultados de su primera evaluación de la capacidad física	X	X	X
Dirige práctica deportiva					
	Realiza actividades deportivas	Práctica deportiva	X	X	X
Realiza un cierre después de haber discutido las diferentes posturas de conceptos relacionados a la actividad deportiva.					
	Toma nota de la importancia de los diferentes conceptos relacionados a la actividad deportiva.				



RECURSOS:	Materiales, humanos y financieros.
HERRAMIENTA TECNOLÓGICA	Redes sociales, bases de datos electrónicas y videos.
AMBIENTES/ESCENARIOS:	Espacios deportivos al aire libre y aulas de clase.

PROCESO DE EVALUACIÓN

PRODUCTOS PORTAFOLIO	ATRIBUTOS DE LAS COMPETENCIAS GENÉRICAS	PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN			QUIÉN EVALÚA			MEDIOS PARA LA EVALUACIÓN
		DX	F	S	H	C	A	
Formato de diagnóstico de la capacidad física.	1.1, 3.1	X					X	Guía de observación
Lista de conceptos.	1.1, 3.1			X	X			Guía de observación
Bitácora de actividades físico deportivas	1.1.3.1		X		X			Lista de cotejo
Compromiso personal.	1.1, 3.1			X	X			Lista de cotejo
Mapa conceptual sobre definiciones básicas.	1.1, 3.1		X			X		Lista de cotejo
Práctica deportiva	1.1, 3.1			X	X			Lista de cotejo
Avance de la elaboración del proyecto Trabajo individual <i>Resultados de la evaluación física, entrega de formato de diagnóstico, certificado médico y peso corporal.</i>	1.1, 3.1			X	X			Lista de cotejo
Trabajo colaborativo. <i>Formato con los datos de la somatometría con los resultados de su primera evaluación de la capacidad física</i>	1.1, 3.1			X	X			Lista de cotejo



AVANCES EN LA ELABORACIÓN DEL PROYECTO	ATRIBUTOS DE LAS COMPETENCIAS GENÉRICAS	%	% DE EVALUACIÓN SUMATIVA	QUIÉN EVALÚA			MEDIOS PARA LA EVALUACIÓN
				H	C	A	
Portafolio de evidencias:							
Compromiso personal	1.1, 3.1	2	2	X			Lista de cotejo
Práctica deportiva	1.1, 3.1	2	3	X			Lista de cotejo
Proyecto							
De manera individual. <i>Entrega los resultados de la evaluación física requeridos para el proyecto integrador.</i> <i>Entrega de formato de diagnóstico con los resultados del test de capacidad física: Certificado médico y determinar su peso corporal.</i>	1.1, 3.1	10	10	X			Lista de cotejo
Trabajo colaborativo. <i>Entregar formato que contenga: los datos de la somatometría con los resultados de su primera evaluación de la capacidad física, circunferencia de cintura, cadera, brazo y muslo y determinar el peso total de los integrantes del equipo.</i>	1.1, 3.1	10	10	X			Lista de cotejo
Total		25	25				



CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS

MÓDULO II	Higiene de la actividad física y deportiva	Sesiones previstas	2
Propósito:	Identifica la importancia de la higiene en la práctica de actividad física y deportiva.		

TEMÁTICA	DOMINIOS DE LOS APRENDIZAJES			PERFIL DE EGRESO	ESTRATEGIAS / TÉCNICAS SUGERIDAS
	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL	COMPETENCIA GENÉRICA	
2.1 Higiene de la actividad física	Identifica la importancia de practicar la higiene en la activación física y deportiva.	Emplea los principios de higiene en sus actividades cotidianas	Valora las consecuencias negativas y positivas que implica el considerar la higiene.	3. Elige y practica estilos de vida saludables. 3.1 Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social. 3.2 Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.	<ul style="list-style-type: none">● Cuestionario● Expositiva● Aprendizaje orientado a proyectos● Trabajo colaborativo● Mapa conceptual● Actividad física● Bitácora
2.2 Higiene corporal	Conoce los elementos que determinan la higiene, del descanso, de la alimentación correcta, hidratación adecuada y los hábitos, baño diario, lavado dental, no fumar y no beber alcohol.	Utiliza los procedimientos para una adecuada higiene al realizar su práctica de actividad física y deportiva.	Modifica sus hábitos de higiene para mantener un estilo de vida saludable, aseo, limpieza, orden, para ser menos propenso a enfermedades.	3.3 Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.	
2.3 Higiene de la indumentaria deportiva	Distingue los requerimientos de su indumentaria deportiva.	Emplea los materiales adecuados a su práctica de actividad y deporte, incluyendo la infraestructura deportiva	Valora el uso permanente de los implementos, para una práctica correcta eficiente y segura.	7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida. 7.3 Articula saberes de diversos campos y establece relaciones entre ellos y su vida cotidiana	
Desarrollo de proyecto	Fase 2. Organización y planeación <ul style="list-style-type: none">● Planificación. Consiste en la organización del trabajo colegiado, donde se estipulan tiempos, actividades, medios, recursos a utilizar y desempeños disciplinares esperados en función a las competencias.● Diseño. Se realiza el diseño documental, de campo o experimental de acuerdo a la naturaleza del proyecto y la intervención de cada asignatura.				



COMPETENCIAS GENÉRICAS Y ATRIBUTOS:

3. Elige y practica estilos de vida saludables.
 3.1 Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.
 3.2 Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.
 3.3 Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.
 7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.
 7.3 Articula saberes de diversos campos y establece relaciones entre ellos y su vida cotidiana.

TEMA:

2.1 Higiene corporal e higiene de la actividad física.

SESIONES PREVISTAS:

1

PROPÓSITO:

Identifica la importancia de la higiene corporal e higiene de la actividad física.

SUBTEMA	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE		PRODUCTOS	ÉNFASIS DEL PRODUCTO		
	CONDUCTADAS POR EL DOCENTE	REALIZADAS POR LOS ESTUDIANTES		C	P	A
2.1 Higiene de la actividad física 2.2 Higiene corporal	Preguntas detonadoras <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué es la higiene? ¿Cuál es la importancia de la higiene en la actividad física? 					
		Responde las preguntas por escrito y presenta las respuestas en plenaria.	Cuestionario resuelto.	X		
	Explica cada concepto y destaca la importancia de la práctica de la higiene corporal y de la higiene en la actividad física.					
		Establece acciones para tener una higiene corporal adecuada en la práctica de actividades físicas.				
	Dirige práctica deportiva					
		Realiza actividades deportivas considerando la higiene corporal	Práctica deportiva	X	X	X

RECURSOS:

Materiales, humanos y financieros.

HERRAMIENTA TECNOLÓGICA

Redes sociales, bases de datos electrónicas y videos.

AMBIENTES/ESCENARIOS:

Espacios deportivos al aire libre, aulas de clase.



COMPETENCIAS GENÉRICAS Y ATRIBUTOS:

3. Elige y practica estilos de vida saludables.
 3.1 Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.
 3.2 Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.
 3.3 Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.
 7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.
 7.3 Articula saberes de diversos campos y establece relaciones entre ellos y su vida cotidiana.

TEMA:

2.3 Higiene de la indumentaria deportiva.

SESIONES PREVISTAS:

1

PROPÓSITO:

Analiza la importancia de la higiene en la infraestructura e implementos deportivos.

SUBTEMA	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE		PRODUCTOS	ÉNFASIS DEL PRODUCTO		
	CONDUCTIDAS POR EL DOCENTE	REALIZADAS POR LOS ESTUDIANTES		C	P	A
2.3 Higiene de la indumentaria deportiva.	Genera una lluvia de ideas donde determinen la importancia de la higiene de la infraestructura e implementos deportivos. ¿Qué tipo de indumentaria debo usar para realizar actividades físicas?					
		Participa de manera activa en la lluvia de ideas aportando puntos de vista.				
	Explica las medidas de Higiene de la Infraestructura deportiva e Implementos deportivos. Solicita reporte escrito					
		Redacta los diferentes factores que influyen en la higiene de la infraestructura e implementos deportivos y realiza reporte escrito considerando la higiene de la actividad física, corporal y de la indumentaria.	Reporte escrito de higiene de la actividad física y deportiva.		X	X
	Dirige práctica deportiva					
		Realiza actividades deportivas considerando la higiene corporal	Práctica deportiva	X	X	X
	Avance de la elaboración del proyecto					



Trabajo individual. <i>Solicita mapa mental digital, cada integrante presenta fotografías de la sesión de la higiene personal que debe tener en función de la indumentaria e infraestructura deportiva. Valor.10</i>					
	Trabajo individual. <i>Elabora mapa mental digital, donde cada integrante presenta fotografías de la sesión de la higiene personal que debe tener en función de la indumentaria e infraestructura deportiva. Valor.10</i>	Trabajo individual. <i>Mapa mental digital cada integrante presenta fotografías de la sesión de la higiene personal que debe tener en función de la indumentaria e infraestructura deportiva.</i>	X	X	X
Trabajo colaborativo. <i>Solicita elaborar un tríptico digital con fotografías sobre la higiene que debe tener el alumno, en función de los implementos e infraestructura deportiva de las actividades físico-deportivas que practican los integrantes del equipo. Valor 10.</i>					
	Trabajo colaborativo. <i>Elaboran un tríptico digital con fotografías sobre la higiene que debe tener el alumno, en función de los implementos e infraestructura deportiva de las actividades físico-deportivas que practican los integrantes del equipo. Valor 10</i>	Trabajo colaborativo. <i>Tríptico digital con fotografías sobre la higiene que debe tener el alumno, en función de los implementos e infraestructura deportiva de las actividades físico-deportivas que practican los integrantes del equipo.</i>	X	X	X

RECURSOS:

Materiales, humanos y financieros.

HERRAMIENTA TECNOLÓGICA

Presentación electrónica, procesador textos, diseño de página.

AMBIENTES/ESCENARIOS:

Espacios deportivos al aire libre, aulas de clase.

PRODUCTOS PORTAFOLIO	ATRIBUTOS DE LAS COMPETENCIAS GENÉRICAS	PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN			QUIÉN EVALÚA			MEDIOS PARA LA EVALUACIÓN
		DX	F	S	H	C	A	
Cuestionario diagnóstico.	3.1, 3.2, 3.3, 7.3.	X					X	Guía de observación
Práctica deportiva	3.1, 3.2, 3.3, 7.3.			X	X			Lista de cotejo



Reporte escrito de higiene de la actividad física y deportiva.	3.1, 3.2, 3.3, 7.3.		X		X			Lista de cotejo
Trabajo individual <i>Mapa mental digital cada integrante presenta fotografías de la sesión de la higiene personal que debe tener en función de la indumentaria e infraestructura deportiva.</i>	3.1, 3.2, 3.3, 7.3.			X	X			Lista de cotejo
Trabajo colaborativo: <i>Tríptico digital con fotografías sobre la higiene que debe tener el alumno, en función de los implementos e infraestructura deportiva de las actividades físico-deportivas que practican los integrantes del equipo.</i>	3.1, 3.2, 3.3, 7.3.			X	X			Lista de cotejo

AVANCES EN LA ELABORACIÓN DEL PROYECTO	ATRIBUTOS DE LAS COMPETENCIAS GENÉRICAS	%	% DE EVALUACIÓN SUMATIVA	QUIÉN EVALÚA			MEDIOS PARA LA EVALUACIÓN
				H	C	A	
Portafolio de evidencias: 5							
Reporte escrito de higiene de la actividad física y deportiva	3.1, 3.2, 3.3, 7.3.	2	2	X			Guía de observación
Práctica deportiva	3.1, 3.2, 3.3, 7.3	3	3	X			Lista de cotejo
Proyecto							
Trabajo individual. Elabora mapa mental digital, donde cada integrante presenta fotografías de la sesión de la higiene personal que debe tener en función de la indumentaria e infraestructura deportiva. Valor.10	3.1, 3.2, 3.3, 7.3	10	10	X			Lista de cotejo
Trabajo colaborativo. Elaboran un tríptico digital con fotografías sobre la higiene que debe tener el alumno, en función de los implementos e infraestructura deportiva de las actividades físico-deportivas que practican los integrantes del equipo. Valor 10	3.1, 3.2, 3.3, 7.3	10	10	X			Lista de cotejo
		25	25				

EVALUACIÓN DE:	PORCENTAJE
PROYECTO	40%
PORTAFOLIO	10%
Total	50%



CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS

MÓDULO III	Atletismo. Actividades lúdicas para el aprendizaje de las diferentes pruebas de pista.	Sesiones previstas	3
Propósito:	Implementa estrategias para la práctica de las diferentes pruebas de pista en atletismo		

TEMÁTICA	DOMINIOS DE LOS APRENDIZAJES			PERFIL DE EGRESO	ESTRATEGIAS / TÉCNICAS SUGERIDAS
	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL	COMPETENCIA GENÉRICA	
3. 1 Atletismo 3. 1.1 pruebas de pista.	Distingue las diferentes pruebas atléticas de pista (velocidad, medio fondo y fondo)	Emplea los fundamentos técnicos de las pruebas de velocidad, medio fondo y fondo.	Valora el uso de los fundamentos técnicos a través de la práctica adecuada de las diferentes pruebas de pista.	3. Elige y practica estilos de vida saludables. 3.1 Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social. 3.2 Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo. 3.3 Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean. 7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida. 7.3 Articula saberes de diversos campos y establece relaciones entre ellos y su vida cotidiana. 8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos. 8.2 Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.	<ul style="list-style-type: none"> ● Cuestionario ● Expositiva ● Aprendizaje orientado a proyectos ● Trabajo colaborativo ● Práctica deportiva ● Lectura dirigida ● Mapa conceptual ● Bitácora
Desarrollo de proyecto	<p>Fase3. Integración de información y elaboración del producto</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Realización del proyecto. Se lleva a cabo la implementación de lo establecido en el diseño y de acuerdo a los criterios de logro establecidos. ● Entrega de producto. Se integran los subproductos de las asignaturas para integrar el proyecto integrador. 				

COMPETENCIAS GENÉRICAS Y ATRIBUTOS:

3. Elige y practica estilos de vida saludables.
3.1 Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.
3.2 Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.
3.3 Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.



7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.
7.3 Articula saberes de diversos campos y establece relaciones entre ellos y su vida cotidiana.
8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.
8.2 Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.

TEMA:

3. 1 Atletismo.

SESIONES PREVISTAS:

3

PROPÓSITO:

Implementa estrategias para la práctica de las diferentes pruebas de pista en atletismo.

SUBTEMA	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE		PRODUCTOS	ÉNFASIS DEL PRODUCTO		
	CONDUCIDAS POR EL DOCENTE	REALIZADAS POR LOS ESTUDIANTES		C	P	A
3. 1.1 pruebas de pista.	Preguntas detonadoras: ¿Qué es el atletismo? ¿Qué pruebas conocen de pista? ¿Qué pruebas conoces y describe en qué consisten?					
		Responde las preguntas de manera activa.	Respuesta a preguntas detonadoras.	X		
	Explica que el concepto de atletismo, las pruebas de pista y campo. Enfatiza las pruebas de pista: Velocidad, medio fondo y fondo.					
		Toma notas y resuelve dudas.				
	Dirige la práctica deportiva con los fundamentos técnicos de las pruebas pista de velocidad, medio fondo y fondo.					
		De manera individual realizan las prácticas deportivas de atletismo aplicando los fundamentos técnicos de las pruebas pista de velocidad, medio fondo y fondo. Solicita fotos de su actividad.	Práctica deportiva de atletismo de pista.	X	X	X



Fase 3. Integración de información y elaboración del producto Avance de la elaboración del proyecto Trabajo individual Elabora un álbum fotográfico digital de la realización de las diferentes pruebas de atletismo (pista) 4 imágenes por prueba atlética.					
	Fase 3. Integración de información y elaboración del producto Avance de la elaboración del proyecto Trabajo individual. Elabora un álbum fotográfico digital de la realización de las diferentes pruebas de atletismo (pista) 4 imágenes por prueba atlética.	Avance de la elaboración del proyecto Trabajo individual. Álbum fotográfico digital de la realización de las diferentes pruebas de atletismo (pista) 4 imágenes por prueba atlética.	X	X	X
Avance de la elaboración del proyecto Trabajo colaborativo. Solicita a cada integrante del equipo 2 evidencias fotográficas por prueba de pista y pide elaboren álbum fotográfico digital.					
	Avance de la elaboración del proyecto Trabajo colaborativo. Cada integrante del equipo, aporta 2 evidencias fotográficas por prueba de pista para elaborar el álbum fotográfico digital.	Avance de la elaboración del proyecto Trabajo colaborativo. Álbum fotográfico digital.	X	X	X

RECURSOS:	Materiales, humanos y financieros
HERRAMIENTA TECNOLÓGICA	Redes sociales, bases de datos electrónicas y videos.
AMBIENTES/ESCENARIOS:	Espacios deportivos al aire libre, aulas de clase.



PRODUCTOS PORTAFOLIO	ATRIBUTOS DE LAS COMPETENCIAS GENÉRICAS	PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN			QUIÉN EVALÚA			MEDIOS PARA LA EVALUACIÓN
		DX	F	S	H	C	A	
Respuesta a preguntas detonadoras.	3.1, 3.2, 3.3, 7.3, 8.2	X					X	Guía de observación
Práctica deportiva de atletismo.	3.1, 3.2, 3.3, 7.3, 8.2		X		X			Lista de cotejo
Trabajo individual. <i>Álbum fotográfico digital de la realización de las diferentes pruebas de atletismo (pista). 4 imágenes por prueba atlética.</i>	3.1, 3.2, 3.3, 7.3, 8.2			X	X			Lista de cotejo
Trabajo colaborativo <i>Álbum fotográfico digital.</i>	3.1, 3.2, 3.3, 7.3, 8.2			X	X			Lista de cotejo

AVANCES EN LA ELABORACIÓN DEL PROYECTO	ATRIBUTOS DE LAS COMPETENCIAS GENÉRICAS	%	% DE EVALUACIÓN SUMATIVA	QUIÉN EVALÚA			MEDIOS PARA LA EVALUACIÓN
				H	C	A	
Portafolio de evidencias:.5							
Práctica deportiva de atletismo.	3.1, 3.2, 3.3, 7.3, 8.2	5	5	X			Lista de cotejo
Proyecto							
Trabajo individual. <i>Elabora un álbum fotográfico digital de la realización de las diferentes pruebas de atletismo (pista) 4 imágenes por prueba atlética.</i>	3.1, 3.2, 3.3, 7.3, 8.2	10	10	X			Lista de cotejo
Trabajo colaborativo. <i>Cada integrante del equipo, aporta 2 evidencias fotográficas por prueba de pista para elaborar el álbum fotográfico digital.</i>	3.1, 3.2, 3.3, 7.3, 8.2	10	10	X			Lista de cotejo
		25	25				



CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS

MÓDULO IV	Atletismo. Actividades lúdicas para el aprendizaje de las diferentes pruebas de campo.	Sesiones previstas	4
Propósito:	Implementa estrategias para la práctica de las diferentes pruebas de campo en atletismo		

TEMÁTICA	DOMINIOS DE LOS APRENDIZAJES			PERFIL DE EGRESO	ESTRATEGIAS / TÉCNICAS SUGERIDAS
	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL	COMPETENCIA GENÉRICA	
4.1 Atletismo. 4.1.1 Pruebas de campo	Distingue las diferentes pruebas atléticas de campo: Saltos y lanzamientos	Emplea los fundamentos técnicos de las pruebas de campo, Saltos y lanzamientos	Valora el uso de los fundamentos técnicos a través de la práctica adecuada de las diferentes pruebas de campo.	3. Elige y practica estilos de vida saludables. 3.1 Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social. 3.2 Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo. 3.3 Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean. 7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida. 7.3 Articula saberes de diversos campos y establece relaciones entre ellos y su vida cotidiana. 8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos. 8.2 Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.	<ul style="list-style-type: none"> ● Cuestionario ● Expositiva ● Aprendizaje orientado a proyectos ● Trabajo colaborativo ● Exposición de casos ● Práctica deportiva ● Bitácora ● Cartel ● Tríptico
Desarrollo de proyecto	Fase 4. Entrega y Evaluación <ul style="list-style-type: none"> ● Evaluación. Formativa: Constante evaluación durante su desarrollo y elaboración. Sumativa: como proceso y producto terminado, de acuerdo a los criterios de cada disciplina determinando el nivel de logro de la competencia. ● Difusión del resultado. Compartir el producto obtenido con la comunidad escolar. 				

COMPETENCIAS GENÉRICAS Y ATRIBUTOS:

- 3. Elige y practica estilos de vida saludables.
- 3.1 Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.
- 3.2 Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.
- 3.3 Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.



7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.
7.3 Articula saberes de diversos campos y establece relaciones entre ellos y su vida cotidiana.
8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.
8.2 Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.

TEMA:

SESIONES PREVISTAS:

4.1 Atletismo.

4

PROPÓSITO:

Implementa estrategias para la práctica de las diferentes pruebas de campo en atletismo

SUBTEMA	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE		PRODUCTOS	ÉNFASIS DEL PRODUCTO		
	CONDUCTIDAS POR EL DOCENTE	REALIZADAS POR LOS ESTUDIANTES		C	P	A
4.1.1 Pruebas de campo.	Realiza preguntas detonadoras de las diferentes pruebas de campo.					
		Responde las preguntas	Evaluación diagnóstica	X		
	Explica los fundamentos técnicos de las pruebas de campo: saltos y lanzamientos.					
		Toma notas y resuelve dudas.				
	Dirige la práctica deportiva con los fundamentos técnicos de las pruebas de campo: saltos y lanzamientos.					
		De manera individual realizan las prácticas deportivas de atletismo aplicando los fundamentos técnicos de pruebas de campo: Saltos y lanzamientos. Fotos de su actividad.	Práctica deportiva de atletismo prueba de campo.	X	X	X
	Da a conocer el concepto de actividad lúdica y ejercicio.					
		Valora la importancia del tipo de ejercicio y actividades lúdicas que deberá realizar en la propuesta del plan de acondicionamiento físico.				
	Fase 4. Entrega y evaluación. Avance de la elaboración del proyecto Trabajo individual Solicita la elaboración de cuadro comparativo del diagnóstico inicial del					



alumno con los resultados de las pruebas de capacidad física (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) inicial y final del semestre, IMC y peso. En relación con la prevención de enfermedades y promoción de la salud.					
	Fase 4. Entrega y evaluación. Avance de la elaboración del proyecto Trabajo individual Elabora el cuadro comparativo de su diagnóstico inicial con sus resultados finales de las pruebas de capacidad física (velocidad, flexibilidad resistencia, fuerza) inicial y final del semestre, IMC y peso. En relación con la prevención de enfermedades y promoción de la salud.	Fase 4. Entrega y evaluación. Avance de la elaboración del proyecto Trabajo individual Cuadro comparativo de las pruebas de capacidad física (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) inicial y final. En relación con la prevención de enfermedades y promoción de la salud.	X	X	X
Avance de la elaboración del proyecto Trabajo) Solicita la elaboración de la Gráfica de barras con el porcentaje de mejoría de su condición física general de las pruebas de capacidad física (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) y propuesta por equipo para optimizar el desarrollo la capacidad física procurando así la prevención y promoción de la salud. Se integra en el cartel digital.					
	Avance de la elaboración del proyecto Trabajo colaborativo. Elabora Gráfica de barras con el porcentaje de mejoría de su condición física general de las pruebas de capacidad física (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) y propone por equipo la optimización el desarrollo de la capacidad física procurando así la prevención y promoción de la salud. Se integra en el cartel digital.	Avance de la elaboración del proyecto Trabajo colaborativo. a. Gráfica de barras con el porcentaje de mejoría de su condición física general de las pruebas de capacidad física (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) y propuesta para optimizar el desarrollo de la capacidad física procurando así la	X	X	X



		prevención y promoción de la salud. Se integra en el cartel.			
	<p>Solicita un Cartel considerando los insumos del reporte de investigación de todas las asignaturas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relevancia en temas investigados • Presenta relación con los contenidos de las asignaturas • Apropiado para destinatarios (público meta) • Con propuestas argumentadas • Alternativas de solución (plan de acción) • Atractivo • Creativo • Medidas: 150 X 90 • Uso de gramática sin errores • Evidencia de trabajo colaborativo <p>Se realiza presentación del cartel y exposición oral.</p>				
	<p>Entrega del proyecto integrador Trabajo colaborativo: Realizan por equipos un Cartel considerando los insumos del reporte de investigación de todas las asignaturas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relevancia en temas investigados • Presenta relación con los contenidos de las asignaturas • Apropiado para destinatarios (público meta) • Con propuestas argumentadas • Alternativas de solución (plan de acción) • Atractivo • Creativo • Medidas: 150 X 90 	<p>Entrega del proyecto integrador Trabajo colaborativo: b. Cartel digital de la campaña de salud y exposición oral.</p>	X	X	X



		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Uso de gramática sin errores</i> • <i>Evidencia de trabajo colaborativo</i> <p><i>Se realiza presentación del cartel y exposición oral.</i></p>				
--	--	---	--	--	--	--

RECURSOS:	Materiales, humanos y financieros.
HERRAMIENTA TECNOLÓGICA	Redes sociales, bases de datos electrónicas y videos.
AMBIENTES/ESCENARIOS:	Espacios deportivos al aire libre, aulas de clase.

PRODUCTOS PORTAFOLIO	ATRIBUTOS DE LAS COMPETENCIAS GENÉRICAS	PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN			QUIÉN EVALÚA			MEDIOS PARA LA EVALUACIÓN
		DX	F	S	H	C	A	
Evaluación diagnóstica	3.1, 3.2, 3.3, 7.3, 8.2	X					X	Guía de observación
Cartel digital de la campaña.	3.1, 3.2, 3.3, 7.3, 8.2		X			X		Lista de cotejo
Práctica deportiva de atletismo prueba de campo.	3.1, 3.2, 3.3, 7.3, 8.2			X	X			Lista de cotejo
Trabajo individual <i>Cuadro comparativo de las pruebas de capacidad física (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) inicial y final. En relación con la prevención de enfermedades y promoción de la salud.</i>	3.1, 3.2, 3.3, 7.3, 8.2			X	X			Lista de cotejo
Trabajo colaborativo. <i>Gráfica de barras con el porcentaje de mejoría de su condición física general de las pruebas de capacidad física (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) y propuesta para optimizar el desarrollo de la capacidad física procurando así la prevención y promoción de la salud.</i> <i>Se integra en el cartel.</i> Cartel digital de la campaña de salud y exposición oral.	3.1, 3.2, 3.3, 7.3, 8.2			X	X			Lista de cotejo

AVANCES EN LA ELABORACIÓN DEL PROYECTO	ATRIBUTOS DE LAS COMPETENCIAS GENÉRICAS	%	% DE EVALUACIÓN SUMATIVA	QUIÉN EVALÚA			MEDIOS PARA LA EVALUACIÓN
				H	C	A	
Portafolio de evidencias:							
Práctica deportiva de atletismo prueba de campo.	3.1, 3.2, 3.3, 7.3, 8.2	5	5	X			Lista de cotejo
Proyecto							



<p>Trabajo individual. Elabora el cuadro comparativo de su diagnóstico inicial con sus resultados finales de las pruebas de capacidad física (velocidad, flexibilidad resistencia, fuerza) inicial y final del semestre, IMC y peso. En relación con la prevención de enfermedades y promoción de la salud.</p>	3.1, 3.2, 3.3, 7.3, 8.2	10	10	X			Lista de cotejo
<p>Trabajo colaborativo. a. Gráfica de barras con el porcentaje de mejoría de su condición física general de las pruebas de capacidad física (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) y propone por equipo la optimización el desarrollo de la capacidad física procurando así la prevención y promoción de la salud. Se integra en el cartel digital. b. Cartel digital de la campaña de salud y exposición oral. Presentan en equipos un Cartel considerando los insumos del reporte de investigación de todas las asignaturas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relevancia en temas investigados • Presenta relación con los contenidos de las asignaturas • Apropiado para destinatarios (público meta) • Con propuestas argumentadas • Alternativas de solución (plan de acción) • Atractivo • Creativo • Uso de gramática sin errores • Evidencia de trabajo colaborativo <p>Se realiza presentación del cartel y exposición oral.</p>	3.1, 3.2, 3.3, 7.3, 8.2	10	10	X			Lista de cotejo
		25	25				

EVALUACIÓN DE:	PORCENTAJE
PROYECTO	40%
PORTAFOLIO	10%
Total	50%



EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

EVALUACIÓN DE:	PORCENTAJE
PROYECTO: Desarrolla la promoción de la campaña ante un grupo de personas (10) acerca del tema de la higiene en la actividad física. (conferencia)	100%
Total	100%

EVALUACIÓN A TÍTULO DE SUFICIENCIA

EVALUACIÓN DE:	PORCENTAJE
PROYECTO: Desarrolla la promoción de la campaña mediante la difusión su tríptico acerca del tema de la higiene en la actividad física. (Presentación en video de la entrega de 50 trípticos)	100%
Total	100%

ACTIVIDADES DE APOYO PARA ESTUDIANTES EN EXAMEN EXTRAORDINARIO:

Asesoramiento continuo para la elaboración de los desempeños adicionales.

Asesorías disciplinares permanentes

Uso de herramientas tecnológicas para apoyar el desarrollo de las mejoras

ACTIVIDADES DE APOYO PARA ESTUDIANTES EN EXAMEN A TÍTULO DE SUFICIENCIA:

Asesoramiento continuo para la elaboración de los desempeños adicionales.

Asesorías disciplinares permanentes

Uso de herramientas tecnológicas para apoyar el desarrollo de las mejoras



FUENTES

BÁSICA

- Pacheco Ríos, R. (2009). Teoría del entrenamiento deportivo. Ed. Trillas: México ISBN 9786071700803.

COMPLEMENTARIA

- Dietrich Martin, Klaus Carl, Klaus Lehnertz; traducción, Ramón Polledo (c 2007) Manual de metodología del **entrenamiento deportivo**. Ed. Paidotribo: Barcelona.

MESOGRAFÍA

- Uso de bases de datos disponibles para la asignatura en: <http://bibliotecadigital.uaemex.mx/contador/basesdedatos1.php>
Por ejemplo: BiblioMedia, Redalyc, entre otros.

BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA PARA EL DOCENTE

- Cortes, Daniel y Llimona Alex. ISBN 84-949-2270-1 Manual de Educación Física y Deporte. Editorial Océano: España.
- Gutiérrez Ibarra. Raúl Ramírez Barajas Mario. (1991). Planificación y Periodización del Entrenamiento Deportivo. ISBN N/A. Editorial ciencia y cultura deportiva México.
- Flores Samayoa, Marco Antonio. (1990). Manual de medicina deportiva. México DF: Quinto sol.



ANEXOS
PROCESO DE PLANEACIÓN DIDÁCTICA DEL PROYECTO INTEGRADOR DE 1°. SEMESTRE. CBU 2015
CULTURA Y ACTIVACIÓN FÍSICA I

Proyecto: Campaña de salud adolescente, convivencia y prevención de violencia (DESARROLLO)		
Producto: Cartel		
Fase 1. Indagación referencial.		
Competencia Genérica. 1. Se conoce y valora así mismo y aborda problemas y retos tomando en consideración los objetivos que persigue. 1.1 Enfrenta sus dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades. 3. Elige y practica estilos de vida saludables. 3.1 Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.		
MÓDULO I Capacidades físicas y salud.	1. 1 Evaluación física inicial. Test de capacidades físicas condicionales (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad). 1.2 Conceptos básicos. 1.2.1 Cultura física. 1.2.2 Educación física. 1.2.3 Entrenamiento deportivo. Activación física.	Trabajo individual. <i>Entrega los resultados de la evaluación física requeridos para el proyecto integrador.</i> <i>Entrega de formato de diagnóstico con los resultados del test de capacidad física: Certificado médico y determinar su peso corporal.</i> Trabajo colaborativo. <i>Entregar formato que contenga: los datos de la somatometría con los resultados de su primera evaluación de la capacidad física, circunferencia de cintura, cadera, brazo y muslo y determinar el peso total de los integrantes del equipo.</i>
Fase 2. Organización y planeación.		
Competencia Genérica 3. Elige y practica estilos de vida saludables. 3.1 Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social. 3.2 Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo. 3.3 Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean. 7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida. 7.3 Articula saberes de diversos campos y establece relaciones entre ellos y su vida cotidiana.		
MÓDULO II Higiene de la actividad física y deportiva.	2.1. Higiene de la actividad física. 2.2. Higiene corporal. 2.3 Higiene de la indumentaria deportiva	Trabajo individual. <i>Elabora mapa mental digital, donde cada integrante presenta fotografías de la sesión de la higiene personal que debe tener en función de la indumentaria e infraestructura deportiva. Valor.10</i> Trabajo colaborativo. <i>Elaboran un tríptico digital con fotografías sobre la higiene que debe tener el alumno, en función de los implementos e infraestructura deportiva de las actividades físico-deportivas que practican los integrantes del equipo. Valor 10</i>



Fase 3. Integración de información y elaboración del producto.

Competencia Genérica

3 Elige y practica estilos de vida saludables.

3.1 Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.

3.2 Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.

3.3 Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.

7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

7.3 Articula saberes de diversos campos y establece relaciones entre ellos y su vida cotidiana.

8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.

8.2 Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.

MÓDULO III

Atletismo.

Actividades lúdicas
para el aprendizaje
de las diferentes
pruebas atléticas de
pista.

3.1 Atletismo

3.1.1 pruebas de pista

Trabajo individual.

Elabora un álbum fotográfico digital de la realización de las diferentes pruebas de atletismo (pista) 4 imágenes por prueba atlética.

Avance de la elaboración del proyecto

Trabajo colaborativo.

Cada integrante del equipo, aporta 2 evidencias fotográficas por prueba de pista para elaborar el álbum fotográfico digital.

Fase 4. Entrega y evaluación.

Competencia Genérica

3 Elige y practica estilos de vida saludables.

3.1 Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.

3.2 Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.

3.3 Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.

7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

7.3 Articula saberes de diversos campos y establece relaciones entre ellos y su vida cotidiana.

8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.

8.2 Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.



MÓDULO IV Atletismo. Actividades lúdicas para el aprendizaje de las diferentes pruebas atléticas de campo.	4.1 Atletismo. 4.1.1 Pruebas de campo.	<p>Para el cartel elaboran:</p> <p>Trabajo individual Elabora el cuadro comparativo de su diagnóstico inicial con sus resultados finales de las pruebas de capacidad física (velocidad, flexibilidad resistencia, fuerza) inicial y final del semestre, IMC y peso. En relación con la prevención de enfermedades y promoción de la salud.</p> <p>Trabajo colaborativo. a. Gráfica de barras con el porcentaje de mejoría de su condición física general de las pruebas de capacidad física (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) y propone por equipo la optimización el desarrollo de la capacidad física procurando así la prevención y promoción de la salud. Se integra en el cartel digital.</p> <p>b. Presentan por equipos un Cartel considerando los insumos del reporte de investigación de todas las asignaturas:</p> <ul style="list-style-type: none">● Relevancia en temas investigados● Presenta relación con los contenidos de las asignaturas● Apropiado para destinatarios (público meta)● Con propuestas argumentadas● Alternativas de solución (plan de acción)● Atractivo● Creativo● Medidas: 150 X 90● Uso de gramática sin errores● Evidencia de trabajo colaborativo <p>Se realiza presentación del cartel y exposición oral.</p>
---	---	---